

目

次

健康话题

关爱母亲,关爱宝宝(李洁)

养生讲席

生活形态和养生(沈肖军) 676

中医养生

疔夏病起本虚(唐一舟) 681

乐怡天年 养“气”在先(肖东) 684

专科门诊

难治性溃疡为何
“难治”(袁秉烽) 686

慢性胃炎患者夏季要多
注意防护(李铁民) 688

视网膜剥离的原因(林郁之) 690

食养传招

药食两用说生姜(胡献国) 691

夏令黄鳝赛人参(石柱国) 693

吃鸡蛋的学问(张汉武) 696

国学与养生

羔羊反哺与养老敬老(温长路) 699

养生史话

以食当补 延年益寿
——唐代医学家孟洗
的养生经(秦文军) 702

传统国术

漫谈太极拳如何练出
感觉来(翁心诚) 704

精神卫生

心理养生——健康长寿
的重要基石(李天相) 708

现代人如何清除心中
的“寂寞病毒”(阿东) 711

情绪影响心血管(黄晓丽) 714

养生传经

打出腰围 走出健康
——我的养生体会(钟寅生) 717



2011

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2011年8月1日出版
第32卷第8期(总第323期)
中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

N 33-1265/R

主管
浙江省中医药管理局
主办
浙江省中医药研究院
主编
柴可群
社长
陈永灿(兼常务副主编)
编辑出版
浙江中医杂志社

国内总发行
浙江省报刊发行局
电话
(0571) 88849074
社址
310007 杭州市天目山路132号
网址
www.zjtcn.gov.cn
电子信箱
ysyk1980@163.com

目

次

健身八招胜似药(梁占生) 718

林老妈的长寿秘诀(陆明华) 720

步行祛失眠(达明) 722

保健天地

老人晨练三讲究(周青前) 723

漫话唾液养生(刘思龙) 724

“放”字养生法(吴建军) 726

时尚的并不是合适的(晓燕) 730

大气污染是如何影响
人体健康的(孙豪甫) 732

保健药箱

丝瓜的药用功效(蒋从亮等) 736

清热解毒蒲公英(胡才) 738

清肺消暑话百合(李盛仙) 740

关怀女性

中国古代妇女养颜秘方(欧阳军) 742

指点健康

八式颈椎保健操(韦公远) 746

战胜肿瘤

八旬翁与癌症抗争20年

——发明“快乐抗癌

法”(钱国宏) 748

养生拾趣

趣说手杖(曾庆鸿) 752

文化乐园

憎蚊诗话(陈永坤) 754

有趣的古代药名诗(郑华金) 755

仲夏话荷(农训学) 758

旅游天地

神州趣泉知多少(祥虎) 762

云雾伴庐山(孙明沁) 764

鸡公山与报晓峰(王晓华等) 766

心斋漫笔

快乐境界(杨从彪) 768

订阅处

全国各地邮政局(所)

邮发代号

国内 32-12

印刷

浙江新华数码印务有限
公司(310018 杭州市
经济技术开发区文汇
北路 369 号)

国外总发行

中国国际图书贸易集团有
限公司(100048 北京市
海淀区车公庄西路 35 号)
代号 M491



责任编辑
沈肖军

敬告本刊作者

1. 本刊来稿一律不退, 敬请自留底稿。
2. 稿件从发表日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。
3. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利内容, 否则由作者对此承担全部责任。
4. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。